

Mezze-Platte mit Linsen-Tabbouleh & Hummus

tomatiger Zucchini und Pimientos de Padrón

unter 650 Kalorien Viel Gemüse Vegetarisch 25-35 Minuten • 2.122 kj/507 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Tomaten



Petersilie



Eschalotte



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Pimientos de Padron



Zucchini



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Hummus



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Pimientos de Padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomatensugo (14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Naturjoghurt (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Hummus (3)	1 x 70 g	2 x 70 g
Öl*, Butter*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	307 kJ/73 kcal	2122 kJ/507 kcal
Fett	4.36 g	30.13 g
– davon ges. Fettsäuren	0.94 g	6.48 g
Kohlenhydrate	5.40 g	37.28 g
– davon Zucker	2.52 g	17.40 g
Eiweiss	2.62 g	18.07 g
Salz	0.379 g	2.619 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 3 Sesamsamen (7) Milch (einschliesslich Laktose) (14) Schwefeldioxide und Sulfite.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Kleine Vorbereitung

Eschalotte und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Linsen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



Für den Linsentabbouleh

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch und **Eschalotte** dazugeben und 1 Min. farblos anschwitzen.

Linsen dazugeben, 2 – 3 Min. mit anbraten.

Linsen anschliessend in eine grosse Schüssel geben, mit **Tomatenwürfeln** und **gehackten Kräutern** mischen.

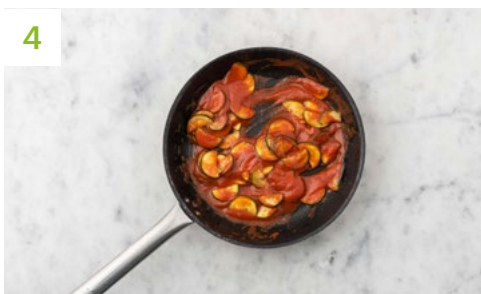
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und kurz beiseite stellen.



Pimientos anbraten

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und die **Pimientos** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Danach **Pimientos** in eine zweite grosse Schüssel geben, beiseite stellen und mit **Salz*** würzen.



Zucchini braten

In derselben grossen Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zucchettihalbmonde** für 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Hitze etwas reduzieren und Bratpfanneninhalte mit **Gewürzmischung „Hello Mezze“** und **Tomatensugo** ablöschen.

Gut vermengen und für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** richtig schön dickflüssig ist.

Anschliessend 1 EL [2 EL] **Butter*** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Dip

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Hummus** mit **Joghurt** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsentabbouleh, **Zucchini** mit **Tomatensauce** und **Pimientos** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Hummus-Dip dazu in die Mitte geben und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Mezze platter with lentil tabbouleh & hummus, tomatoey courgette and pimientos de padrón

Under 650 calories Lots of vegetables Vegetarian 25-35 minutes • 2.122 kJ/507 kcal • Cook on day 3

18



Brown lentils



Tomatoes



Parsley



Shallots



"Hello Mezze" spice mix



Pimientos de padrón



Courgette



Tomato sugo



Garlic clove



Plain yoghurt



Hummus



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, butter*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Brown lentils	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x 4 g	2 x 4 g
Pimientos de padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomato sauce 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Plain yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Hummus 3)	1 x 70 g	2 x 70 g
Oil*, butter*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	307 kJ/73 kcal	2.122 kJ/507 kcal
Fat	4.36 g	30.13 g
- incl. saturated fats	0.94 g	6.48 g
Carbohydrate	5.40 g	37.28 g
- incl. sugar	2.52 g	17.40 g
Protein	2.62 g	18.07 g
Salt	0.379 g	2.619 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 3) Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Get prepped

Peel and finely chop shallot and garlic.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

Finely chop the parsley leaves.

Cut tomato in half, remove stalk and cut tomato into 1 cm cubes.

Drain the lentils in a sieve and rinse until the water runs clear.



For the lentil tabbouleh

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add garlic and shallot and sauté for 1 min. until colourless.

Add the lentils and sauté together for 2-3 min.

Then put lentils into a large bowl and mix with tomato cubes and chopped herbs.

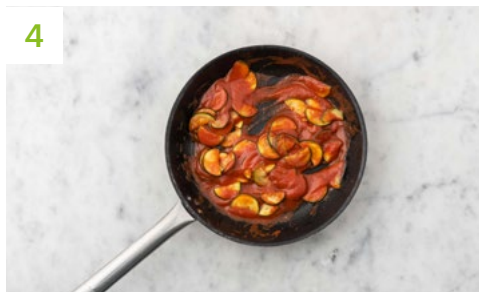
Season with salt* and pepper* and set aside briefly.



Sauté pimientos

In the same large frying pan, heat 1 tbsp [2 tbsp] oil* on high heat and sear the pimientos for 3-4 min.

Then put pimientos into a second large bowl, set aside, and season with salt*.



Fry the courgette

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan and fry the courgette half-moons on all sides for 3-4 min. until golden brown.

Reduce heat slightly and deglaze contents of pan with "Hello Mezze" spice mix and tomato sugo.

Mix well and simmer for another 2-3 min. until sauce is nice and thick.

Then mix in 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and season with salt* and pepper*.



For the dip

In the meantime, mix hummus and yoghurt in a small bowl and season with salt* and pepper*.



Serve

Arrange lentil tabbouleh, courgette with tomato sauce and pimientos side by side on plates.

Add hummus dip in the middle and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Assiette mezzé avec taboulé de lentilles & houmous courgettes aux tomates et pimientos de padrón

18

Moins de 650 calories • Beaucoup de légumes • Végétarien • 25 – 35 minutes • 2.122 kJ/507 kcal • Consommer dans les 3 jours



Lentilles brunes



Tomates



Persil



Échalote



Mélange d'épices
« Hello mezzé »



Pimientos de padrón



Courgette



Sauce tomate



Gousse d'ail



Yogourt nature



Houmous



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, beurre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol, 1 passoire et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pimientos de Padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Sauce tomate 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Houmous 3)	1 x 70 g	2 x 70 g
Huile*, beurre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	307 kJ/73 kcal	2.122 kJ/507 kcal
Lipides	4.36 g	30.13 g
- dont acides gras saturés	0.94 g	6.48 g
Glucides	5.40 g	37.28 g
- dont sucre	2.52 g	17.40 g
Protéines	2.62 g	18.07 g
Sel	0.379 g	2.619 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 3) graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Peler et hacher finement échalote et ail.

Couper les extrémités de la courgette, la couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'1 cm.

Dans une passoire, rincer les lentilles à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.



Pour le taboulé aux lentilles

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter l'ail et l'échalote et faire suer le tout 1 minute.

Ajouter les lentilles et les faire revenir 2 à 3 minutes.

Verser ensuite les lentilles dans un saladier, mélanger avec les dés de tomate et les fines herbes hachées.

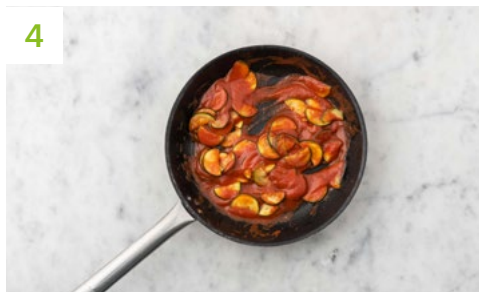
Saler* et poivrer*, puis réserver.



Faire revenir les pimientos.

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif et faire dorer les pimientos 3 à 4 min.

Mettre ensuite les pimientos dans un deuxième saladier, les mettre de côté et saler*.



Cuire les courgettes

Dans la même grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer les demi-lunes de courgette de tous les côtés 3 à 4 minutes.

Baisser légèrement le feu et déglacer le contenu de la poêle avec le mélange d'épices « Hello mezzé » et la sauce tomate.

Bien mélanger et laisser mijoter encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse.

Mélanger ensuite avec 1 cs [2 cs] de beurre*, saler* et poivrer*.



Pour le dip

Pendant ce temps, mélanger le houmous et le yogourt dans un bol ; saler* et poivrer*.



Dresser

Dresser le taboulé de lentilles, les courgettes à la sauce tomate et les pimientos côte à côte sur des assiettes.

Ajouter la sauce au houmous au milieu et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

